



સનાતન ધર્મ પત્રિકા



Email : office@sanatandharpatrika.com | Web : www.sanatandharpatrika.com

સં. ૨૦૭૭ • પોષ સુદ - ૩ • તા. ૧૬-૦૧-૨૦૨૧ • શનિવાર SDP NO: 273 MOB. : +91 78018 77774, +91 77189 77774. anksanatandharpatrika@gmail.com

આજથી દેશભરમાં વિશ્વનું સૌથી મોટું રસીકરણ અભિયાન વડા પ્રધાન મોદી રસીકરણ અભિયાનનો પ્રારંભ કરાવશે : દેશના ૮૦ ટકા લોકો કોરોનાની રસી લેવા તૈયાર હોવાનું સર્વેનું તારણ

કોટડા ને આંગણે આરોગ્ય સેવા

- કા. વા. રામાણી, કોટડા(જ)



કોટડા(જ) પાટીદાર સમાજવાડીમાં શ્રી વિષ્ણુ સમાજ ના સૌજન્યથી તારીખ ૧૫-૦૧-૨૧ના માતૃ સ્પર્શ હોસ્પિટલ નખત્રાણા દ્વારા નિઃશુલ્ક બાળરોગ તથા જનરલ રોગ નિદાન કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ કેમ્પમાં માતૃ સ્પર્શ હોસ્પિટલમાં સેવાઓ આપતા

૧. ડૉ. મહેશ લીલાણી DNB ortho.
૨. ડૉ. સાગર લાલાણી Pediatric Neurology MD Pediatric.
૩. ડૉ. શશીકાન્ત ભટ્ટારિયા MBBS DCH.
૪. ડૉ. સાદ ફતમા, MS ENT.
૫. ડૉ. સચિન ગોસ્વામી BAMS, પોતાના સ્ટાફ સાથે સેવા આપી.

કેમ્પમાં ઉપલબ્ધ દવાઓ ફીમાં આપવામાં આવી તથા રજીસ્ટ્રેશન વહેલા તે પહેલા ધોરણે હતું. હાડકાના રોગ માટે ઉપલબ્ધ તપાસણી:-

ઔદ્યોગિક એકમોમાં અકસ્માત, માર્ગ અકસ્માત, રમતગમત વગેરેમાં દરેક જાતના અસ્થિભંગ, સાંધાની સારવાર, કમરને લગતી બીમારીઓ, મણકા તેમજ ગાદીની સારવાર, હાડકું વધતું, રસી થવી વગેરે જેવા રોગોનો નિદાન કરવામાં આવ્યાં.

બાળરોગ માટે નિષ્ણાંત તબીબોએ સેવા આપી હતી. કાન-નાક-ગળા માટે:- કાનના પડદા, કાનની બહેરાશ, કાનમાં રસી થવી, કાનની બૂટના ટાંકા, કાન-નાક- ગળાને લગતા કેન્સરનું નિદાન, નાકના મસા, શરદીની એલર્જી, કાકડા, કંઠમાળ, જડબાનું કેન્સર, થાઈરોઈડ વગેરેની તપાસ કરવામાં આવી.

કોટડાગામની બધી જ સમાજોના પ્રમુખશ્રીઓ તથા ગામના પ્રથમ નાગરિક સરપંચ સાહેબ તથા આવેલ ડોક્ટરો સાથે રહી વૈષ્ણવ સમાજના પ્રમુખશ્રી જગ્નેશ ઠક્કર હસ્તે ૯:૦૦ વાગે લક્ષ્મીનારાયણની છબી સમુખ દીપ પ્રગટાવી કેમ્પ ખુલ્લો મુકવામાં આવ્યો.

આજના કેમ્પમાં ગામના લાભાર્થીઓએ વધુ લાભ લીધો કારણ કે આજુબાજુના ગામના લાભાર્થીઓની કોરોનાના કારણે સંખ્યા મર્યાદિત હતી. છતાં ચાર કલાક ચાલેલા કેમ્પમાં નાના મોટા ૭૫ દર્દીઓએ લાભ લીધો.

કેમ્પ વ્યવસ્થાની જવાબદારી, રમેશ નાયાણી શાંતિલાલ નાકરાણી, તથા બન્દી સોનીએ સંભાળી હતી.

"વૈષ્ણવ સમાજ" કોટડા ગામના સર્વે સર્વશ્રેષ્ઠ હિન્દુઓનું સંગઠન છે જે ગામની સાથે સાથે દેશહિતના સાર્વજનિક તથા ધાર્મિક કાર્યો કરે છે.

આ કેમ્પના આયોજન માટે આયોજકો, માતૃ સ્પર્શ હોસ્પિટલ સાથે સાથે સેવા આપનાર સ્ટાફને ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ...

૨૦૨૧ માટે પદ્મશ્રીની સૂચિ અહીં રોજ આપવામાં આવશે... ૧૫ પદ્મશ્રી ની યાદી

કોઈ બોલીવુડ, કોઈ ક્રિકેટર, કોઈ રાજકારણી નહીં પરંતુ ફક્ત ધરતી પરના લોકો, જે લોકો વચ્ચે રહે છે અને લોકો માટે કામ કરે છે. પ્રકૃતિગત ભારતીય છે.

પદ્મ શ્રી, મોહમદ શરીફ, સોશિયલ વર્ક ઉત્તરપ્રદેશ, ઉમર... ૮૦..

પદ્મશ્રી, મુજહિદ્દીન પાકાજાક્ષમી

મિશન..075...YSK અભિયાન..

હર ઘર માં જો હોય શ્રીસમાજ નું સુરક્ષા નું તોરણ તો આવે આકૃત ને પણ સંસ્મિત સ્વીકૃત કરી શકવા નું સામર્થ્ય દરેક વ્યક્તિવ પાસે હોઈ શકે છે..

આગામી માર્ચ એન્ડ સુધી માં ટીમ દ્વારા આ કાર્ય ને ગતિશીલતા નો અભિગમ નક્કી થયો છે.. જે મુજબ હર કોઈ પણ કાર્યકર આગામી સમયગાળા કડકા સમાજ ના દરેક કાર્યકર ૭૫ અજા બનાવી ને જ કાર્ય પરિપૂર્ણ કરવું...

આ માટે કેન્દ્રીય મહિલાસંઘ ના જશોદાબેન દ્વારા કહેવાયું છે કે હર કોઈ નારી ને અજા ની સમજણ આપવામાં આવશે જેથી નારી શક્તિ ના અભિગમ ને કાર્યરત કરીએ...

વિટામિન - ડી સૂર્યપ્રકાશ ને ઉત્તરાયણ

માત્ર એક જ દિવસમાં કુદરતી રીતે ૪ મહિનાનું Vitamin D મેળવવાનો અમુલખ અવસર એટલે મકર સંક્રાંતિ

હિંદુ ધર્મમાં દરેક તહેવારની ઉજવણી સાથે કોઈને કોઈ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ હોય જ છે . આજે આપણે મકરસંક્રાંતિ એટલે કે ઉત્તરાયણ ના દિવસે થતા હેલ્થ બેનિફિટ વિશે જાણીશું .

વિટામીન ડી ની ઉણપ લગભગ ૮૦ ટકા લોકોને હોય છે, જે આપણા શરીરમાં સૂર્ય પ્રકાશની મદદથી જ બને છે.

વિટામીન ડી ઓસ્ટીઓપોરોસીસ (અસ્થિભંગકતા), હતાશા (ડીપ્રેશન), પ્રોસ્ટેટ કેન્સર, બ્રેસ્ટ કેન્સર વગેરે સામે રક્ષણ આપે છે. એટલું જ નહીં ડાયાબીટીસ અને વધુ પડતા વજનમાં પણ મદદગાર થાય છે.

પોષક તત્વોમાં કદાચ વિટામીન ડી જ એક માત્ર એવું પોષક તત્વ છે જેના પર જરૂરી ભાર મુકવામાં આવ્યો નથી. એનું કારણ કદાચ એ મફત જ મળે છે તે હશે.

આપણી ત્વચાનો જ્યારે સૂર્યપ્રકાશ સાથે સંપર્ક થાય છે ત્યારે શરીર એ બનાવે છે. દવાની કંપનીઓ તમને સૂર્યપ્રકાશ વેચી તો ન શકે. આથી જ તો એનાથી થતા ફાયદાઓની જાહેરાત કોણ કરે!!?

ઉત્તરાયણના દિવસે સૂર્યનો મકર રાશીમાં પ્રવેશ મતલબ કે સૂર્યની પૃથ્વીની સામે ઉત્તર તરફનું પ્રયાણ થતું હોય છે .

આ દિવસે સૂર્યના કિરણો આપણે આપણો દિવસ શરીર પર લઈ શકીએ એટલા માટે અગાથી પર કે ખુલ્લા મેદાનમાં પતંગ ચગાવવા જતા હોઈએ છીએ. (જે આપને પતંગ આપવાનો તો પણ ખુલ્લા મેદાનમાં અથવા અગાથીએ જ્યાં સૌથી વધુ સૂર્યપ્રકાશ મળે ત્યાં રહેવું જોઈએ)

આ દિવસ દરમિયાન આપણે તલના લાડુ / તલ ની ચીકી / તલનું કચરિયું , શેરડી અને ચણા જેવો ખોરાક લેવો જોઈએ (ઊંધિયું ખાઈને તમે તમારા શરીરને બગાડવા કરતા એક દિવસ આવું ચટાકા પટાકા વાળું ખાવાનું ભંધ રાખવું)

સૂર્યપ્રકાશની હાજરીમાં વિટામીન ડી તો બનશે જ પણ એ માટે શરીરમાં જો કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને ફોસ્ફરસ હોય તો પુષ્કળ માત્રામાં બનશે . આ માટે જ તલને ઉત્તરાયણના દિવસે ખાવા જોઈએ કારણ કે ૧૦૦ ગ્રામ તલમાં ૮૭૫ મિ.ગ્રા. કેલ્શિયમ હોય છે (જે તમારી રોજના કેલ્શિયમની જરૂરિયાતના ૮૮ % થાય છે) આ ઉપરાંત મેગ્નેશિયમ ૩૫૧ મિ.ગ્રા. (શરીરને રોજની જરૂરિયાતના ૮૮ %) ફોસ્ફરસ ૬૨૮ મિ.ગ્રા. (શરીરને રોજની જરૂરિયાતના ૮૦ %), લોહતત્વ ૧૪.૬ મિ.ગ્રા. (શરીરની રોજની જરૂરિયાતના ૧૧૨ %) હોય છે. આ ઉપરાંત બીજા બધા વિટામિન્સ અને ઝીંક, પોટેશિયમ જેવા મિનરલ્સ તો ખરા જ.

આ દિવસે તલમાંથી બનાવેલી વાનગીઓ જ આરોગ્યવામાં આવે છે..એમાં પણ ગોળમાં બનાવેલી હોય તો સૌથી ઉત્તમ કારણ કે ગોળમાં પણ મેગ્નેશિયમ, લોહ તત્વ, મેગ્નેશિયમ અને પ્રોટીન અને સુક્રોડા અને બીજા ફાયદાકારક વિટામિન્સ હોય છે .

નોંધ:- સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટામિન ડી ભરપૂર માત્રામાં મળી રહે છે પરંતુ સવાર કરતા બપોરના સૂર્યપ્રકાશમાં વધુ મળી રહે છે.

ટૂંકમાં કહું તો તડકામાં આપણો જેટલો પડછાયો લાંબો એટલું વિટામિન ડી ઓછું... જેટલો પડછાયો ટૂંકો એટલું વિટામિન ડી વધુ.

કમસે કમ જ્યારે તડકે જવાનું થાય ત્યારે વધુમાં વધુ સૂર્ય પ્રકાશ લાગે એવા કપડાં પહેરવા.

વિશેષ નોંધ :- જે તમે આખા વર્ષના આવા ઉ દિવસ આવો ખોરાક લઈને તડકે રહેશો તો આખા વર્ષનું વિટામીન ડી તમારા શરીરમાં જમા થઈ જશે. કારણકે શરીર વિટામીન ડી સ્ટોર કરી રાખે છે અને જરૂર પડે ત્યારે એનો ઉપયોગ કરે છે.

જનહિત.

Team.. Health & Disaster YUVASANGH
સંયોજક નાગપુર..

:- અવસાન નોંધ :-

તા. ૧૩/૧/૨૦૨૧ બુધવાર
સ્વ. અમૃતભાઈ જીવરાજભાઈ રામજયાણી, ઉમર : ૫૫ વર્ષ, કચ્છ માં ગામ : મદનપુરા.
તા. ૧૪/૧/૨૦૨૧ ગુરુવાર
સ્વ. હરદાસ લક્ષ્મીભાઈ રવાણી, ઉમર : ૭૪ વર્ષ, કચ્છ માં ગામ : ખોંભડી, હાલે : નવી દિલ્લી.
તા. ૧૫/૧/૨૦૨૧ શુક્રવાર
સ્વ. લખમશીભાઈ જસાભાઈ પાલેડી, ઉમર : ૭૭ વર્ષ, કચ્છ માં ગામ : મેઘપર, હાલે : સીંધી (ગુજરાત).
સ્વ. હીરાબેન હંસરાજભાઈ સેંધાણી, ઉમર : ૭૬ વર્ષ, કચ્છ માં ગામ : ધારેશી (લખપત), હાલે : મહેસાણા (ઉ. ગુજરાત).

કોલ્ડ વેવ ટ્રેકર

નખત્રાણા પશ્ચિમ વિલાગ સમાજ થી જડાય રોડ નું ખર્ત મુહર્ત કરવામાં આવ્યું

લીલાબેન વિશનજીભાઈ પાંચાણી
સરપંચશ્રી, નખત્રાણા જુદા ગ્રામપંચાયત
સંપર્ક : ૯૫૮૬૧૫૪૪૪૩ / ૯૨૬૫૫૦૦૮૯૬

દેશની સૌથી નાની વયની ઓર્ગન ડોનર : બ્રેન ડેડ થયેલી ૨૦ મહિનાની બાળકીનું દેહદાન, પાંચ લોકોને નવજીવન મળ્યું

સંયોજક: મહેન્દ્ર સેંધાણી, મુંબઈ (પ્રચાર પ્રસાર, સનાતન પત્રિકા)

દિલ્હીના રોહિણીમાં રહેતી ધનિષ્ઠા ૮ જાન્યુઆરીએ તેને બ્રેન ડેડ જાહેર કરવામાં આવી. જ્યારે અમારી દીકરી હોસ્પિટલમાં દાખલ હતી, ત્યારે અમે એવા પેરેન્ટ્સને મળ્યા જેઓ પોતાના બાળકોનું જીવન બચાવવા માટે ઓર્ગન મળવાની રાહ જોઈ રહ્યાં હતા. ‘અમારી દીકરી બીજાના શરીરમાં જીવંત છે આશીષે કહ્યું કે, ‘અમારી દીકરી બ્રેન ડેડ થઈ ગઈ હતી, તેથી મેં ડોક્ટરને પૂછ્યું કે શું અમે અમારી દીકરીના અંગદાન કરી શકીએ છીએ? જેના પર તેઓએ જવાબ આપ્યો કે કેમ નહીં, તમે એવું જરૂરથી કરી શકો છો. મેં અને મારી પત્નીએ નક્કી કર્યું કે અમે બીજા બાળકોના જીવન બચાવવા માટે અમારી દીકરીને દફનાવવાને બદલે તેનું દેહ દાન કરીશું. અમને તે વાતથી તો સંતોષ મળશે કે અમારી દીકરી તેઓમાં હજી જીવંત છે.

હાર્ટ, કિડની, લિવર ટ્રાંસપ્લાન્ટ કરવામાં આવ્યા

સર ગંગારામ હોસ્પિટલના ચેરમેન ડૉ. ડીસેસ રાણાએ કહ્યું, ‘બ્રેન સિવાય ધનિષ્ઠાના તમામ અંગ એકદમ સારી રીતે કામ કરતા હતા. માતા-પિતાની મંજૂરી પછી તેનું હાર્ટ, કિડની, લિવર અને બંને કોર્નિયા હોસ્પિટલમાં જ પ્રિઝર્વ કરવામાં આવ્યા હતા. તેની બંને કિડની એક વયસ્કને, હાર્ટ અને લિવર બે અલગ-અલગ બાળકોને આપવામાં આવ્યા. કોર્નિયાને હજી સુરક્ષિત રાખવામાં આવ્યા છે, જે બે લોકોને આપવામાં આવશે. આ રીતે ધનિષ્ઠાએ પાંચ લોકોના જીવન બચાવ્યાં છે.

ઓર્ગન ન મળવાથી દર વર્ષે ૫ લાખ મોત

ડૉ. મીણાએ કહ્યું કે આ પરિવારે ભરેલું પગલું ખરેખર પ્રસંશનીય છે. તેનાથી બીજાને પ્રેરણા લેવી જોઈએ. દેશમાં ૧૦ લાખ પર માત્ર ૦.૨૬ % ઓર્ગન ડોનેટ કરવામાં આવે છે. ઓર્ગન ન મળવાથી દર વર્ષે લગભગ ૫ લાખ લોકોએ જીવ ગુમાવવા પડે છે. ૨૦ હજાર લોકોને લિવરની જરૂર પડે છે. ગંગારામ હોસ્પિટલના ડૉ. ચેરમેન અને ચીફ લિવર ટ્રાંસપ્લાન્ટ સર્જન ડૉ.મનીષ મહેતાએ જણાવ્યું કે, ‘દેશમાં દેહદાન અને ટ્રાંસપ્લાન્ટનો દર ઘણો જ ઓછો છે. માત્ર ૨૦ થી ૩૦% દેહદાન થાય છે. મોટી સંખ્યામાં જોઈએ તો લગભગ ૨૦ હજાર દર્દી લિવર ટ્રાંસપ્લાન્ટની રાહ જુવે છે. ‘મનીષ મહેતાએ કહ્યું કે ઉત્તર અને દક્ષિણ ભારતમાં દેહદાનમાં મોટું અંતર છે. જો દસ લાખની વસ્તી પર કેલક્યુલેશન કરવામાં આવે તો દક્ષિણમાં એક દેહદાન થાય છે જ્યારે ઉત્તર ભારતમાં આ સંખ્યા માત્ર ૦.૦૧ છે.

મિશન હેલ્થ અને ડિઝાસ્ટર

યુવાસંઘ ટીમ હેલ્થ અને ડિઝાસ્ટર મિશન દ્વારા અંગદાન સંકલ્પ અભિયાન સતત ચાલુ છે. જીવંત જીવ આપ પણ આ માનવ જીવન માટેનું ઉત્તમ કાર્ય કરવાનો સંકલ્પ કરશો.. આ અંગે દરેક યુવાસંઘના રિજીયનમાં કન્વીનરની નિયુક્તિ કરવામાં આવેલ છે. જેનો સંપર્ક કરી શકો છો. નવીન જયુવાણી અમરાવતી આ મિશનના સેન્ટ્રલ લીડર છે જેમની સાથે પુરી ટીમ કાર્યરત છે..

યુવાસંઘની પ્રેરણા અને અભિગમ થકી અનેક સંકલ્પ જાહેર કરવામાં આવ્યા છે.. અનેક પરિણામ મળે પણ છે. મૃત્યુ બાદ પણ સાચે જ જીવન જીવવું હોય તો અંગદાનનો સંકલ્પ કરો અને મેળવો માનવતા ગૌરવ એવોર્ડ.

જન્મ દિવસની ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છા

તા. ૧૬/૦૧/૨૦૨૧

HAPPY BIRTHDAY

KIRTIKUMAR KANTILAL CHAUHAN
Conviner Webcom Dharwad-UKR
M. 9845502922

જન્મ દિવસ સુદિર્ઘ અને નિરામય જીવન ની શુભ કામનાઓ પાઠવીએ છીએ, આપશ્રી ને કુળદેવી શ્રી ઉમિયા મા આપના કાર્યો માટે સ્વાસ્થ્ય અને સંપન્નતા અર્પે એવી પ્રાર્થના...

પ્રચાર પ્રસાર સમિતિ

યુવાસંઘ ના વસ્તીપત્રક ના કાર્ય ને સરાહનીય રીતે સમગ્ર ઉત્તર કર્ણાટક રિજીયન ના પરિવાર ને ડીઝિટલ સિસ્ટમ સાથે જોડવા નું કાર્ય પરિપૂર્ણ કરવાનો સતત પ્રયાસ કરનાર યુવા કીર્તિ ચૌહાન ને જન્મ દિન નિમિત્તે શુભેચ્છા પાઠવીએ..

પોતાના જન્મ દિવસ નિમિત્તે સનાતન ધર્મ પત્રિકા ના આજીવન સભ્ય બની સમાજ પ્રત્યેની પોતાની ફરજ અને લાગણી વ્યક્ત કરી છે.

શ્રી સમાજ અને યુવાસંઘ તેમનો આભાર સાથે જન્મ દિવસની ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ પાઠવે છે.

પ્રતિનિધિ :- Nilesh Surani, Talod , 9428063512.

બ્લેક નંબર પ્લેટ

KL01A B 1234

સ્વ-ડ્રાઈવ માટે ભાડા પર ઉપલબ્ધ વાહનોમાં કાળી પુષ્કલમિ પર પીળી અક્ષર હોય છે. આ પ્રકારની નંબર પ્લેટો લઘુશ્રી હોય પણ પરિવહન સાથે પણ લોકપ્રિય છે. આ કારો ડ્રાઇવરે કમ્પ્લેક્સ ડ્રાઇવિંગ પરમિટ રાખ્યા વિના વ્યવસાયિક વાહન તરીકે ચલાવી શકે છે.

ગ્રીન રંગ નંબર પ્લેટ

MH02B D 5678

વાહન પર પ્રદર્શિત થતી ગ્રીન નંબર પ્લેટો સરવે છે કે તે શુદ્ધ ઇલેક્ટ્રિક વાહન છે. તે શુન્ય ઉત્સર્જન સાથેના ઇલેક્ટ્રિક વાહનો માટે ફક્ત ઉપલબ્ધ રહેશે.

શ્રી અ.ભા. ક. ક. પા.સમાજ ની પ્રચાર પ્રસાર સમિતિ દ્વારા પ્રસ્તુત. “સનાતન ધર્મ પત્રિકા” ૧ મિનિટ ના સમાચાર માં પૂછાતા પ્રશ્ન ના જવાબ અને વિજેતા

તા. ૧૫/૧/૨૦૨૧ સવાલ નંબર - ૨૨૨ :

સનાતન ધર્મ પત્રિકા નો પ્રથમ અંક ક્યારે બહાર પડ્યો વર્ષને માસ કયો ?

સાચો જવાબ - સનાતન ધર્મ પત્રિકા નો પ્રથમ અંક ડિસેમ્બર ૨૦૧૪ ના રોજ બહાર પાડવામાં આવેલ હતો

સાચો જવાબ આપનાર - કોઈપણ નહી

આજના પ્રશ્ન માટે જુઓ આજની સમાચાર વિડિયો ક્લિપ...

આપનો જવાબ આપના નામ અને ગામ સાથે આજ રાત ૧૨ વાગ્યા સુધીમાં વોટ્સેપ દ્વારા 7718977774 પર મોકલો અને જીતો ઇનામ ...

આપણું મુખપત્ર, આપણો સમાજ, ઘર ઘર પહોંચાડીએ આપણો અવાજ..

કાર્યાલય: ૫૦૧ - ૫૦૪, પાંચમો માળ, નરોડા બિઝનેસ હબ કોમ્પ્લેક્સ, નરોડા દેહગામ રોડ, એસપી રિંગરોડ પાસે, નરોડા - અમદાવાદ ૩૮૨ ૩૩૦. મોબાઈલ : ૭૭૧ ૮૮૭૭૭૪.